

# ゆーゆう未来館



## 未来館ニュース vol.86

令和3年3月

ゆうゆう未来館 鵜沼  
創立1年 満室御礼申し上げます



## 「あなたのことを忘れない」～東日本大震災10年に思う～

本稿が小生の初掲載。今後宜しくお付き合い下されば幸甚である。3月11日で東日本大震災から10年を迎えた。改めてお亡くなりになられた方々に哀悼の意を表し被災された皆様に心からのお見舞いとエールを送りたい。被災地の中で最も甚大な被害を受けた都市のひとつが岩手県陸前高田市。名古屋市とは友好都市である。小生は震災発生の年から毎年現地を訪れて心ある市民の寄付を届け、復興状況を視察してきた。現地の方々は感謝とともに「私たちのことを忘れないで」との言葉を口にされる。東北の人は我慢強く控えめだ。「忘れないで」の一言に精一杯の思いが込められ胸に迫る。戸羽市長は「10年先という目くらむ。9年先を目指して復興計画を進める」と小生に語った。9年目の昨年夏、現地の方と語った際の笑顔に心の雪解けを感じた。歌謡曲「北国の春」の舞台に春が訪れる。やっと10年、まだ10年。現地の人々のことを忘れずエールを送り続けたい。



名古屋市議員  
田辺 雄一 様

### ドクターアドバイス



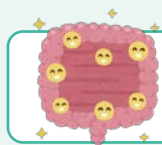
正翔会クリニック  
理事長  
長尾 強志 先生

新型コロナウイルスが猛威を振るう中、限られた空間で過ごすことを余儀なくさせられ、皆様のストレスも大きくなっていることと思います。

このような環境のなか、快適に過ごすため、今回は幸せホルモン「セロトニン」の話をしたいと思います。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれリラックス、安心感、幸福感などをもたらすと言われています。そのなんと90%が腸に存在すると言われており、その分泌は太陽光が網膜に入ることによって開始されると言われています。



#### ①太陽の光を浴びること



#### ②腸の調子を整えること

で、より良い1日を送ることができるのであれば皆さん試してみたいと思いませんか？

①については●晴れた朝、軽く散歩●日向ぼっこなど簡単に実践可能だと思います。

②腸の調子を整えるってどうすればいいの？たくさん質問を受けますが簡単に実践できる方法としては是非お勧めしたいのが「空腹時間を作る」ことです。

空腹時間が長くなると、消化吸収する必要のない腸はゆっくりと休むことができます。またお腹が空くと通常の蠕動運動(腸の動き)の200倍の速さで起こる大蠕動が発生するためお通じも良くなることが多いです。

定期的な夕食のみの断食や(あくまで無理はなさらず)、最近では睡眠を挟んだ16時間ダイエットなど様々な方法があるので一度試してみたいはいかがでしょうか？

ゆうゆう未来館は、開設と共に

迎春花で華やかに新年を迎えて頂いております。

一部をご紹介します。



### 2021年お正月料理 鳴海

#### 元日の朝昼夜の食事をご紹介します！



朝 おせち



昼 お刺身



夜 ちらし寿司



鳴海の厨房さん

# 真永グループ 第9回 まごころ介護事例発表会 令和3年2月20日(土)

まごころ介護事例発表会を開催して9回目を迎えます。

毎年2月に開催していますが、昨年の第8回から新型コロナウイルス感染症でイベントを自粛させて頂いておりましたが開催したいというスタッフの熱い思いから本社と13事業所をリモートシステムを利用して昨年に続き開催することが出来ました。このケース発表会は、各事業所のケアチームが連携して行った支援やケアの改善を取り纏めて発表することで、知識や経験が共有できると同時に他のチームの参考となることを意図し、更にはケアへの継続的發展とスタッフの技術向上に繋がっております。



## ZOOMを利用して リモートシステムにて 開催



**春日井 Aチーム**  
宮原 信孝・丸山 幸子  
のど飴大好き〈第2弾〉



**南山 Aチーム**  
岡崎 絹枝・小林 章子  
「がんばったね」



**鳴海 Bチーム**  
川瀬 正恵・湊 俊治  
ねえ私何をしたいいの？



**各務原 Aチーム**  
林 定子・澤井 美樹  
「ちょっと、おまはん！手伝ってんかー」



**岩倉 Aチーム**  
佐元 春樹・野田 裕二  
～何が正しいことなのか～



**もとしお Aチーム**  
屋代 啓子・水野 美紀・村瀬 美恵  
頑固ばあさんの本当の笑顔が戻るまでの奮闘記



**もとしお 2期生**  
チャンパーユイ・レーミントゥアン  
ベトナム2期生の紹介（技能実務研修生）



**柳ヶ瀬 Aチーム**  
矢島 武美・須藤 歩  
お姫様と僕たちの奮闘記



**小牧 Aチーム**  
宮本 一花・小西 由美子  
私待～つわ！ いつまでも待～つわ！



**稲沢 Aチーム**  
肥後 万里・有馬 徹  
それがわからないんですよ



**三好 Aチーム**  
山本 君代・知念 里美  
「痛いところばっかりだわ」



**鶴沼 Aチーム**  
戸田 吉泰・樽水 かおり  
「ありがとう、ありがとう」



**藤が丘 Aチーム**  
福谷 一・鶴見 麻理  
コロナ禍での入居



**鳴海 Aチーム**  
川瀬 正恵・村松 敬介  
「ダメな私」を脱却へ



**もとしお Bチーム**  
初山 エバンジェリン・原田 恭宏  
笑顔の花を咲かせましょう



**柳ヶ瀬 Bチーム**  
須藤 歩・畑野 恵子  
無限大の原点



**居宅介護支援事業所 ジイトップ**  
寺西 真由美・田嶋 麻衣子  
医療とサービス事業者をつなぐ  
ネットワークからの施設入居へ



**高齢者住宅課**  
八木 恵一  
「高齢者向け優良賃貸住宅」に  
お住まいの方との関わり



3月



# ゆうゆうサロン

カルチャー・健康づくり教室・レクリエーション・リハビリタイム・趣味の会等

4月



|     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 春日井 | 1 (月) 2 (火) エステ&メイク<br>3 (水) ひなまつり<br>8 (月) 風船バレー<br>9 (火) くるみん理美容                                                     | 12 (金) お誕生日会<br>15 (月) 16 (火) 18 (木) 桜創作<br>19 (金) 岡本レク<br>22 (月) テーブルゲーム                                                                      | 23 (火) ゆうゆう茶会<br>25 (木) 体重測定<br>26 (金) 歌謡コンサート<br>●毎食前口腔体操<br>●水・日・DAM体操                          |
|     | 7 (日) ひな祭り<br>9 (火) リズ美容室<br>11 (木) お茶会<br>14 (日) DAM体操<br>16 (火) リハビリ体操                                               | 19 (金) 歌謡コンサート<br>21 (日) DAM体操<br>22 (月) 福理美<br>25 (木) カフェ南山<br>28 (日) DAM体操                                                                   | 30 (火) お誕生日食事会<br>●毎食前口腔体操<br>●毎週日曜DAM体操                                                          |
|     | 3 (水) ひな祭り<br>4 (木) パズル<br>5 (金) カレンダー作り<br>6 (土) 歌謡<br>8 (月) カラオケ<br>10 (水) 牛乳パックジェンカ<br>11 (木) 訪問理美容                 | 13 (土) 筆の会<br>14 (日) ホワイトデー<br>16 (火) ドッグセラピー<br>18 (木) 絵手紙<br>19 (金) 脳トレ<br>23 (火) 歌謡コンサート<br>24 (水) カラオケ                                     | 27 (土) パズル<br>29 (月) 脳トレ<br>30 (火) 鳴海喫茶<br>31 (水) お誕生日会<br>●毎食前口腔体操<br>●カラオケ・エルダー・ゆうゆう喫茶<br>●工作あり |
|     | 2 (火) ひな祭り<br>3 (水) S会13:00<br>4 (木) カラオケ<br>7 (日) めり絵<br>8 (月) 歌謡コンサート<br>9 (火) リハビリ体操<br>11 (木) こぼん体操<br>12 (金) カラオケ | 13 (土) テーブル遊び<br>14 (日) カルタ<br>16 (火) いきいき体操<br>17 (水) 訪問理美容<br>19 (金) カラオケ<br>20 (土) 脳トレ計算<br>21 (日) ドラゴン<br>22 (月) アレンジフラワー<br>23 (火) いきいき体操 | 25 (木) 脳トレ<br>26 (金) カラオケ<br>28 (日) 風船バレー<br>●お茶会<br>30 (火) いきいき体操<br>31 (水) 脳トレ漢字<br>●毎食前口腔体操    |
|     | 2 (火) きれい理美容<br>3 (水) ひな祭り<br>4 (木) ノーブル美容<br>7 (日) 脳トレ<br>10 (水) お誕生日会                                                | 13 (土) 体重測定<br>14 (日) 健康体操<br>15 (月) 折り紙教室<br>16 (火) 歌謡教室<br>17 (水) 整容                                                                         | 22 (月) 書の会<br>28 (日) お茶会<br>●毎食前口腔体操                                                              |

|     |                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 春日井 | 4 (日) お花見<br>5 (月) 6 (火) 散歩<br>8 (木) テーブルゲーム(麻雀など)<br>9 (金) お誕生日会<br>10 (土) 散歩                                                    | 13 (火) ジェンガ<br>15 (木) 前田レク<br>16 (金) ゆうゆうカフェ<br>20 (火) 習字<br>23 (金) 歌謡コンサート                                                                  | 24 (土) 風船バレー<br>26 (月) 体重測定レク<br>●毎食前口腔体操<br>●毎週水・日・DAM体操<br>●散歩・天気の良い日                                                  |
|     | 1 (木) 開設記念日<br>4 (日) DAM体操<br>8 (木) お茶会<br>11 (日) DAM体操<br>13 (火) リズ美容室                                                           | 15 (木) カフェ南山<br>16 (金) 歌謡コンサート<br>18 (日) 19 (月) DAM体操<br>21 (火) 詩吟<br>25 (日) DAM体操                                                           | 26 (月) 福理美<br>30 (金) お誕生日食事会<br>●毎食前口腔体操<br>●第1・3映画鑑賞                                                                    |
|     | 2 (金) 花見<br>3 (土) 歌謡<br>4 (日) 5 (月) 花見<br>7 (水) 脳トレ<br>9 (金) カレンダー作り<br>11 (日) 筆の会<br>12 (月) 訪問理美容                                | 13 (火) 落語<br>14 (水) パズル<br>16 (金) カラオケ<br>18 (日) 絵手紙<br>20 (火) ヴァイオリン&ピアノ演奏会<br>22 (木) マジック<br>23 (金) 牛乳パックジェンカ                              | 24 (土) 脳トレ<br>26 (月) カラオケ<br>27 (火) 歌謡コンサート<br>28 (水) お誕生日会<br>●毎食前口腔体操●臨時・DAM体操<br>●カラオケ・エルダー・ゆうゆう喫茶<br>●工作あり           |
|     | 1 (木) 脳トレ<br>2 (金) カラオケ<br>4 (日) めり絵<br>6 (火) いきいき体操<br>7 (水) S会13:00<br>8 (木) こぼん体操<br>9 (金) カラオケ<br>10 (土) テーブル遊び<br>11 (日) カルタ | 12 (月) 歌謡コンサート<br>13 (火) リハビリ体操<br>15 (木) 脳トレ<br>16 (金) いきいき体操<br>18 (日) ドラゴン<br>19 (月) 訪問理美容<br>20 (火) 脳トレ漢字<br>22 (木) こぼん体操<br>23 (金) カラオケ | 24 (土) アレンジフラワー<br>25 (日) 風船バレー<br>27 (火) いきいき体操<br>28 (水) お茶会<br>29 (木) 脳トレ<br>30 (金) カラオケ<br>●火金DANシステム<br>●木こぼん体操・脳トレ |
|     | 1 (木) ノーブル美容<br>4 (日) 脳トレ<br>6 (火) きれい理美容<br>9 (金) あさひが丘クリニック<br>10 (土) 体重測定<br>11 (日) 健康体操                                       | 13 (火) ドッグセラピー<br>14 (水) 整容<br>19 (月) 折り紙教室<br>20 (火) 歌謡教室<br>21 (水) 書の会<br>23 (金) あさひが丘クリニック                                                | 24 (土) 体重測定<br>25 (日) お茶会<br>28 (水) DAMレク<br>●毎食前口腔体操<br>●隔週入替ラジオ体操<br>●こぼん体操                                            |

## 人材サポート委員会

高木 清隆

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。  
また、感染症予防にもご協力御礼申し上げます。令和3年度はスタッフのキャリアアップを目的に研修・OJTを厚くし、人材育成、成長を合言葉に全スタッフ前進して行きます。これからは御運営ご指導賜ります様に宜しくお願い致します。

## 介護サービス委員会

平林 武

(株)ジイトップ18期を迎えることが出来ました。ご利用者様、御家族様ならびに関係者の皆様、常日頃から温かいご支援、感謝申し上げます。誠にありがとうございます。このニュースが発行されている頃には、各施設でワクチン接種が行われていると思います。予防接種をしても、感染するリスクや症状の軽減になることだと思いますが、一刻も早い特効薬が望まれることが安心に繋がると思えます。ジイトップ職員が皆、このコロナから何を学ぶかを大切に、今後も大きく人材成長と発展の年にしていきたいと思います。

## 居宅介護支援事業所

ケアマネージャー 玉置 紀美子

終息がなかなか見えないコロナ禍、誰もが当たり前の生活が難しくなっています。感染防止の理由とした介護サービスの利用制限・短時間化・面会や訪問の自粛等々、また地域の集いの場・通いの場も自粛。このウイズコロナ時代においても、ケアマネジメント支援で地域の連携による生活の連続性と感染対策を行って、包括的・継続的支援に繋がっていきたくと考え取り組んでいます。

## スタッフリレー ゆうゆう未来館 稲沢

古市 陽

はい ゆうゆう未来館稲沢の古市です。施設に配属され、もう7年になります。介護を始める前は、機械や電気の修理をしていました。人とのコミュニケーションをとることができた仕事がないかと思い介護の仕事を始めようとなりました。認知症の方とのコミュニケーションのとり方で、悩むことも色々ありましたが、落ち込んでみると、ご利用者様の中に「どうしたの?」と優しく声をかけて下さる方もいて、「そのような人は、その人の気持ちに寄り添わないとね」と心配して下さる方も見えます。そして、子供の話をすると、「そうね、親になればそんなこともあるよ。頑張らないとね。あまり型にはまらないで力を抜いて」と言って下さったのもご利用者様でした。その時には見えないことも後になれば、良い思い出になることも解ってきました。これからも頑張ってみようと思います。また、どこかで会ったら、生き方の下手な私ですが、気楽に声を掛けて下さい。次は、ゆうゆう未来館小牧の石田所長にバトンを渡します。

